

料理の相性バツガン!!

ニンジンとジャガイモ

の健康効果



ニンジンとジャガイモはとも相性が良く、一緒に調理することでお互いを引き立てる良好な組み合わせです。野菜同士の相性を考え、ときには新しい組み合わせを発見することで、料理のレパートリーも広がって楽しみの一つになるでしょう。

ニンジンとジャガイモはとも相性が良く、一緒に調理することでお互いを引き立てる良好な組み合わせです。野菜同士の相性を考え、ときには新しい組み合わせを発見することで、料理のレパートリーも広がって楽しみの一つになるでしょう。

栄養価が高く食物繊維も豊富

身近な食材と聞いて、すぐにニンジンとジャガイモを思い浮かべる人は多いでしょう。スーパーなどの野菜コーナーでは、必ずといっていいほど目に飛び込んできます。

ニンジンなどの根菜には糖質が多く含まれているので、太るから...という理由で敬遠する人もいますが、摂取量や調理方法に気を付けていればほとんど問題はないそうです。

もつともポピュラーな野菜

あおぼ 21

aoi post 21

無料 2024年5月31日
Free vol.1443
発行部数 132,900部

企画・制作発行・配布
株式会社 青いポスト二十一
秋田市旭南3丁目2-67

配布・広告掲載のお問合せは
Tel.018-865-6383
FAX.018-863-2304
HP▶http://www.aopo.net (あおぼ 検索)

CONTENTS
マチカド☆コレクション
あおぼ時刻表
スーパー売り出し情報
新鮮! 求人情報

全長4mの 恐竜がやってくる

写真撮影会 & 練り歩き
6/1(土) ①11:00~②13:00~③15:00~
※観覧券50枚/1回・無料

第3回 秋田住まいわくわくフェスタ

in 秋田テルサ
6/1(土)・2(日) 10:00~16:00
入場無料

安パンマンショー

日時 6/2(日)
1回目11:00~
2回目14:00~
場所 秋田テルサ
観覧無料

光るウォーターステイックライトイベント

盛りだくさん!!
オリジナルエコバックづくり
足つぼサッカー
射的

赤ちゃんはいはいわーず

新鮮野菜詰め放題
上記に3相談・次回ご予約をいただいた方の限定チャレンジ!!

ハラペコグルメ

コーナ「ハラペコグルメコーナー」でお腹いっぱいになろう!

県内住宅関連メーカー 12社&9ブランドが大集結!!

私たちは「秋田住まいわくわくフェスタ」を応援しています

LIXIL G comp EIDAI セルフフィット YKK AP 由利 東部ガス 県南

東部液化石油 PRIME Panasonic FLEEK BUILD NIPPON AQUA プライムリフォーム

ニチハ株式会社 ヤネカバ センター秋田 CNA 秋田ケーブルテレビ おうち情報館 株式会社 角繁 インテリア館・美価 おうちの買い方相談室 秋田店

ABS秋田放送 Cheers55th 秋田テレビ AAB 秋田朝日放送

取扱エリアは 秋田県全域

事前の来場予約で待ち時間短縮

イベントの詳細・来場予約はコチラから!

代表連絡先 株式会社プライムハウス
0120-12-5566
秋田市仁井田本町三丁目12番32号
FAX.018-893-4611



サテライト秋田2周年 イベント!ファン感謝祭6/9

今、人気上昇の競輪! 茨島交差点側の黄色い建物が目印! サテライト秋田が6月で2周年を迎えて益々! 絶好調営業中〜♪
日頃の感謝を込めて、ファン感謝祭《第1弾》を6/9開催。アノ! 人気競輪番組メンバーが場内で予想対決! 秋田でもお馴染みの塩地美澄さんもゲストMCとして参加♪6/8、9両日開場より先着150名様へオリジナルグッズと粗品をプレゼント! 新規会員登録も募集中1,000pt進呈で車券購入も可能。

競輪場外車券売場 サテライト秋田

☎018-867-7151

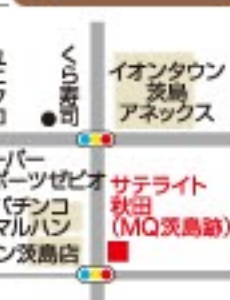
秋田市茨島2丁目7-24(茨島交差点すぐ)

☎ 10:00~21:00

休 不定休※店舗カレンダーによる

※ 大型立体駐車場完備・食堂あり

※ https://st-akita.com



手軽に楽しめる 本格和食が2,500円!!

昨年10月、川反にオープンした「和食うゑむら」季節の食材を取り入れ、経験豊富な店主が趣向を凝らした3つのコース「かんとう」6品4000円「かまくら」7品6000円「ぼんてん」8品8000円を提供しています。この度、女性のお客様から要望が多かったランチ営業の声を受け「彩り和菜御膳」をご提供する運びとなりました。沢山の方が気軽に足を運べるよう料理、価格とともにお得な内容となっております。是非一度ご賞味下さい。2名様〜前日午前中まで要予約

和食うゑむら

☎018-807-5846

秋田市大町五丁目1-6

K&Zビル2F

☎ 11:00~14:00(LO13:30)

夜 17:00~

※ 昼夜とも予約制

休 不定休



キッズ図書館



●あかね書房・1540円

「にんじやくんがいます!」
中垣ゆたか 作
あおぞらえんに通うミチルは、登園中に忍者の子どもを見掛ける。しかし、誰も気付いていない様子。
工作の時間、忍者の子はミチルと同じいちご組で折り紙をしており、「きのうまでいた?」とミチル。
プールの時間に、ミチルは友達に「いるよね? 忍者」と聞くと、「何のこと? どうしたの?」ときょとんとされる。休み時間も昼寝の時間もミチルは忍者の子を目で追う。
ページをめくるたび、思わず忍者の子を探してしまう。



初夏に向けて...
初夏を思わせるような日が訪れるようになりました。一足早く店頭には並ぶアジサイと、細い花びらが日差しに映えるマーガレットを紹介いたします。
アジサイ●アジサイは、日本、東アジアなどが原産のアジサイ科の落葉低木。医師、博物学者のシールボルトが江戸時代に来日した時に付けた学名「ハイドランジア・オタクサ」は、彼の妻の愛称「お滝さん」にちなんでいます。
ハイドランジアは、ギリシャ語の「水の容器」を意味します。この言葉通り、アジサイは水を好む植物。咲いている間や夏の高温時は、庭植えでも頻繁に水やりをして、鉢植えには鉢皿にたまらぬくらい水を与えましょう。日陰でも育ちますが、半日陰や西日を避けたり日当たりの良い場所の方が花付きは多くなります。
アジサイの花の色は、土が大きく影響します。つまり、酸性土壌では青色系、アルカリ性土壌ではピンク系が鮮やかになるのです。
マーガレット●アフリカ大陸北西沿岸にある、温暖なカナリア諸島原産のキク科の半耐寒性多年草。シュンギクに近い種で、茎が木質化(茶色)になって木のように硬くなることから、和名をモクシュンギクと呼びます。白、ピンク、黄色など花色が豊富です。
名前は、真珠を意味するギリシャ語に由来しています。花のように清楚で美しくという意味と、真珠の美しさにあやかり、欧米の女性の名前に用いられています。
1699年に原産地から英国にもたらされ、その後フランスで改良が行われたため、「パリ・デージー」(Paris Daisy)の英名があります。
日本では1884年の「日本植物名彙」に記載があります。当初は温室植物として栽培されましたが、静岡県の伊豆半島や千葉県房総半島など温暖な地方で、切り花の出荷が盛んになりました。
半耐寒性と言われるように、冬の最低温度が氷点下にならない地方では戸外で育ちます。霜に当たると葉が黒く変色します。茎葉が傷んでも春に新芽は出ますが、早春から出回る鉢植えは春までは霜に当たらないよう、日当たりの良いベランダや室内の窓辺に置いてください。



出張費・お見積無料! 地域に寄り添う水道屋さん!

秋田県内各市町村の「指定水道工事店」です! 水漏れやトイレ詰まりなど、水まわりのトラブルなら当社にお任せください。ご新規のお客様は初回割引中! 基本料金4,400円のところ「あおばを見た」で3,300円オフ! 軽度のトイレ詰まりや蛇口のパッキン交換なら最低1,100円から対応いたします。小さい会社だからこそ、地域の皆さまひとりひとりに寄り添えるよう精一杯頑張ります! まずは、お気軽にお問い合わせください!

一般家庭の水まわり修理専門店 水道ワークス

☎0120-900-832

☎090-4319-3599

本社/秋田県秋田市新屋南浜町1-10

☎ 8:00~22:00

休 年中無休

秋田市・湯上市他 秋田県内各市町村 指定水道工事店



ネオ居酒屋『酒場まほろば』 季節限定メニュー登場!

店内のペンダントライトが幻想的で、若者からミドルまで幅広い世代に人気の居酒屋。県産アスパラ使用の「ベビーホタテとアスパラのアヒージョ」、プリプリのエビに赤鶏の黄身がとろ〜り「甘エビユッケ」、特製ダレにレモン丸々1個使用の「レモン冷麺」が季節限定で登場! 今が旬の生ルビークレープフルーツサワーもオススメ! また、県内の地酒と県外の銘酒も多数あり! 団体様にはお得な宴会コース2時間飲み放題付5,000円〜承ります!

酒場 まほろば

☎070-8411-8514

秋田市大町4丁目1-8小西ビル2F

(川反通り)

☎ 17:00~24:00

休 日曜日※祝前日変更あり

半個室あり・店内30名様迄収容可

(団体様の場合は営業時間外可)



Book Report



●KADOKAWA・1760円

漢方ツボ押し大全
桜井大典、中神洋和 著
SNSで人気の漢方コンサルタントと鍼灸(しんきゅう)師が、自律神経の乱れなどが原因の不調に効くツボ押しや養生の仕方、漢方の知識を紹介する。胃腸の働きはストレスと結び付きやすい。おなかの張りには、足の甲にある太衝(たいしゅう)や肋骨(ろっこつ)の間にある期門(きもん)のつぼを強く押す。また、かんきつ類の匂いを嗅いだり、エンドウ豆やキャベツなど、気を巡らせる食材を取ったりするのも良い。
生理痛や冷え、むくみなど、女性に多い症状の対処法もあり、一つでも取り入れ続けることが大切と助言する。



初夏に向けて...

園芸研究家 平田幸彦

時刻表

掲載情報は5/27(月)現在の時刻表です。急遽運行予定が変更される場合がございます。ご利用の際は事前に各社ホームページなどで最新情報をご確認ください。お問い合わせは各社までお願いいたします。

日本航空(JAL) ☎0570-025-071

便名	秋田発→東京着	便名	東京発→秋田着
162	8:45 9:55	161	7:05 8:05
164	13:00 14:10	163	11:15 12:20
166	16:40 17:55	165	14:55 16:00
168	20:50 22:00	167	19:10 20:15

便名	秋田発→大阪着	便名	大阪発→秋田着
2172	9:40 11:05	2171	7:45 9:05
2174	14:40 16:05	2173	12:50 14:10
2176	18:10 19:45	2179	16:25 17:40

便名	秋田発→札幌着	便名	札幌発→秋田着
2824	12:25 13:30	2823	10:45 11:55
2826	18:45 19:50	2825	17:05 18:15

全日空(ANA) ☎0570-029-222

便名	秋田発→東京着	便名	東京発→秋田着
402	7:30 8:35	401	7:50 8:55
404	9:35 10:45	403	10:10 11:15
406	12:00 13:10	405	14:05 15:10
408	15:55 17:05	407	18:05 19:10
410	19:50 21:00	409	20:15 21:20

便名	秋田発→大阪着	便名	大阪発→秋田着
1652	8:00 9:40	1651	8:10 9:35
1654	13:15 14:50	1653	12:50 14:20
1656	18:05 19:45	1655	19:15 20:45

便名	秋田発→名古屋着	便名	名古屋発→秋田着
4686	11:15 12:40	4685	9:25 10:45
4688	17:35 19:00	4687	15:45 17:05

便名	秋田発→札幌着	便名	札幌発→秋田着
1831	10:05 11:10	1832	11:40 12:40
1833	14:50 15:55	1834	16:35 17:35

羽後交通 ☎0182-32-9500

仙台→大曲・横手 (金・土・日・祝運行)	仙台→湯沢・横手 (金・土・日・祝運行)
大曲BT 横手BT 仙台駅	湯沢営業所 横手BT 仙台駅
8:10 8:56 11:45	7:00 7:36 10:25
15:50 16:26 19:15	15:50 16:26 19:15

仙台駅 横手BT 大曲BT	仙台駅 横手BT 湯沢営業所
17:20 20:13 20:55	15:30 18:23 18:55

本荘→仙台(日・祝運行)	仙台→本荘(日・祝運行)
本荘 象 湯 仙台 駅前	仙台 象 湯 本荘 駅前
6:02 6:50 10:50	15:30 19:25 20:13

※以下の夜行高速バスは、一時的に運行を休止させていただきますのでご了承ください。なお、運行再開の際には、あらかじめお知らせいたします。詳細はお電話にてお問い合わせください。

●田沢湯・大曲・横手→東京/東京→横手・大曲・田沢湯
●本荘→東京/東京→本荘

※新型コロナウイルスの感染拡大などにより変更となる場合がございます。

秋田中央交通 ☎018-823-4890

秋田→東京
長崎屋BT 秋田駅西口 大宮駅西口 新宿駅西口 新宿駅南口
1号車 22:00 22:20 6:05 7:00 7:10
2号車 22:00 22:20 6:05 7:00 —

東京→秋田
新大塚駅西口 新宿駅西口 秋田駅西口 長崎屋BT
1号車 21:40 21:50 22:05 23:00 6:40 7:00
2号車 21:40 21:50 — 23:00 6:40 7:00

秋田→仙台	仙台→秋田
秋田駅東口 仙台駅前	仙台駅前 秋田駅東口
7:00 10:35 8:00 11:35	8:00 10:40 14:15 17:50
9:00 12:35 14:15 17:50	10:00 13:35 15:20 18:55
12:00 15:35 16:20 19:55	15:00 18:35 17:30 21:05
18:00 21:35 19:00 22:35	

※秋田→仙台は、一時的に運行を休止させていただきますのでご了承ください。なお、運行再開の際には、あらかじめお知らせいたします。詳細はお電話にてお問い合わせください。

●田沢湯・大曲・横手→東京/東京→横手・大曲・田沢湯
●本荘→東京/東京→本荘

※新型コロナウイルスの感染拡大などにより変更となる場合がございます。

秋田空港リムジンバス (6月1日～6月30日)

市役所前	秋田駅西口	秋田空港	備考
5:50	6:00	6:40	
6:30	6:40	7:20	
7:05	7:15	7:55	
7:45	7:55	8:35	
8:20	8:30	9:10	
9:35	9:45	10:25	
10:10	10:20	11:00	
11:20	11:30	12:10	
13:00	13:10	13:50	
14:10	14:20	15:00	
14:50	15:00	15:40	
15:55	16:05	16:45	
16:30	16:40	17:20	
17:10	17:20	18:00	
18:15	18:25	19:05	
19:15	19:25	20:05	

※秋田空港の連絡バスに併行して運行する場合がございます。ご乗降とご乗車をお断りいたします。

秋北バス

能代・大館→大宮・池袋のお問合せは ☎0185-52-4890

能代・大館→大宮・池袋
能代営業所 20:20
能代S.T 20:30
いとく大館SC北口 22:00
大宮駅東口 6:20
池袋駅西口 7:25

池袋・大宮→大館・能代
池袋駅西口 22:00
大宮駅東口 22:45
いとく大館SC北口 7:05
能代S.T 8:35
能代営業所 8:40

能代→秋田のお問合せ ☎0185-52-5356

※各バス停留所の印、○は乗車専用、●は降車専用停留所です。

能代→秋田 高速バス(平日)
能代バスステーション 8:00 9:30 13:00 17:45
○JR能代駅前 8:03 9:33 13:03 17:48
○長崎屋入口 8:11 9:41 13:11 17:56
○浅内局前 8:15 9:45 13:15 18:00
●JR秋田駅西口 9:18 10:48 14:18 19:03
●三吉神社入口 9:28 — 14:28 —
●県庁市役所前 9:40 10:58 14:40 19:13
●山王交番前 9:42 11:00 14:42 19:15

能代→秋田 高速バス(土・日・祝)
能代バスステーション 8:00 9:30 13:00 17:45
○JR能代駅前 8:03 9:33 13:03 17:48
○長崎屋入口 8:11 9:41 13:11 17:56
○浅内局前 8:15 9:45 13:15 18:00
●JR秋田駅西口 9:18 10:48 14:18 19:03
●三吉神社入口 9:28 — 14:28 —
●イオンモール秋田 9:43 — 14:43 —
●県庁市役所前 — 10:58 — 19:13
●山王交番前 — 11:00 — 19:15

秋田→能代 高速バス(平日)

○山王交番前 6:41 11:11 14:45 16:11

秋田→能代 高速バス(土・日・祝)
○山王交番前 6:41 11:11 14:45 16:11
○県庁市役所前 6:43 11:13 14:47 16:13
○三吉神社入口 — 11:25 — 16:25
○JR秋田駅西口 6:53 11:42 14:57 16:42
●浅内局前 7:56 12:45 16:00 17:45
●長崎屋入口 8:00 12:49 16:04 17:49
●JR能代駅前 8:08 12:57 16:12 17:57
●能代バスステーション 8:11 13:00 16:15 18:00

秋田→能代 高速バス(土・日・祝)
○山王交番前 6:41 — 14:45 —
○県庁市役所前 6:43 — 14:47 —
○三吉神社入口 — 11:25 — 16:25
○JR秋田駅西口 6:53 11:42 14:57 16:42
●浅内局前 7:56 12:45 16:00 17:45
●長崎屋入口 8:00 12:49 16:04 17:49
●JR能代駅前 8:08 12:57 16:12 17:57
●能代バスステーション 8:11 13:00 16:15 18:00

新日本海フェリー ☎018-880-2600

※臨時運航・臨時運休になる場合もございます。

※表中の「第2日・第3日」は、起点となる数値発表、苫小牧発から見た場合、

※船内見学好評中。前日までにご予約ください。

北行
航路 敦賀 → 新潟 → 秋田 → 苫小牧東港
9:30発 21:30着 第2日05:05着 第2日16:45着
22:30発 06:15着

南行
航路 苫小牧東港 → 秋田 → 新潟 → 敦賀
19:30発 第2日07:35着 第2日15:30着 第3日05:30着
08:35着 16:30着

タクシー会社

連絡先(配車)一覧(順不同)

キングタクシー(株)	018-862-6677
秋田中央トランスポート(株)	018-823-7474
浮田産業交通(株)	018-888-9600
(株)タクシーセンターあい	018-823-1111
秋田市個人タクシー協同組合	018-863-9993
国際タクシー(株)	018-833-5931
(有)あきた県都交通	0120-464-922

今週のお買い得品をご紹介します!

※このコーナーは各店の店頭表示価格に基づいて掲載しております。

スーパー売り出し情報

今日のお手軽レシピ

豆腐とコーンのふわふわ卵スープ

主な材料 (2人分)
・絹豆腐……………1/2丁
・コーン(缶詰)……50グラム
・顆粒(かりゅう)中華だしのもと
・かたくり粉
・卵……………1個

作り方

- 1 豆腐を鍋に入れ崩す。
- 2 ①に水550cc、コーン、中華だしのもと小さじ1強、しょうゆ、みりん各小さじ1、塩二つまみを入れて加熱する。
- 3 沸騰したら、かたくり粉大さじ1を水50ccで溶いて入れ、混ぜながらとろみが付くまで加熱する。
- 4 再度沸騰したら、卵を溶き入れる。卵が浮いてきたらかき混ぜ、味見をして薄ければ塩を足す。

調理時間約10分【1人分51キロカロリー、塩分1.4グラム】

春～秋限定 旬の果物た～っぷり

ちょっとずつ色々な種類が食べられる!

フレッシュフルーツパフェ

630円(税込)

提供時間 11:30～15:30

店内では、パフェに使用している果物を販売しています!

写真はイメージです。その日によって内容が変わります。

ごはんランチ550円(税込)は 平日月～金好評提供中!

他、うどん・そばあります!

あれこれ 得々ランチ

ご飯メニュー提供時間 11:30～14:00 850円(税込)

とくとくとセット

サラダ 漬物 フルーツ

ミニえび天丼 ミニそば

おかげさまで!! 開店19周年

【営業時間】 10:00～17:00

ごはんランチ

11:30～14:00

麺メニュー

11:30～15:00

揚げ物 テイクアウト

11:30～15:00

※17:00まで引取OK!!

日・祝を除き 毎日営業

梅酒 梅漬 梅シロップ などに

予約品 秋田湯沢他 佐藤錦

1kgバラ詰 L～2Lサイズ ※サイズは選べません。 ※品質最優先で提供。

1箱 5,980円(税込) 円位～

6月中旬頃～スタート

送料別途 発送ご希望の方は、 店内にて発送伝票に 記入をお願いします。

※返品交換はいたしません。ご了承ください。 ※お届け日の指定はできません。

新登場 1箱500g小箱も 同時予約受付中!

3,500円(税込) 円位～

愛媛県宇和島産 南高梅

品薄傾向のため 販売価格未定 仮予約受付中

旬のうまいもん倶楽部 ☎018-865-6355

秋田市旭南3丁目2-67 ☎018-863-2304

午前10時～午後5時(ランチ午前11時半～午後2時) ◆http://www.akita-umaimon.net/





新鮮!!

求人情報

お子様向けの優しい製品を一緒に開発しませんか

■【謝礼金5,500円】(3歳未満)
お子様向けの日焼け止めです。
平日新居開催決定!

■【謝礼金5,500円】(6ヶ月〜7歳未満)
お子様向けのボディウォッシュと
ボディクリームです。

◆物品の販売は一切しておりません◆
◆LINEでラクラク応募◆
↓LINEのQRコード

インターフェイス株式会社
秋田市中通2-8-1 フォンテAKITA 7F
subjects@interface-akita.com
018-827-7155 担当:山本

きもの着方指導講師「着物」の楽しみを一緒に

仕事:きもの着方教室での指導・教室管理など
資格:有資格者、指導経験者、呉服経験者優遇
※資格や指導経験のある方は確率の後に研修に。経験の無い方は一度着方教室に通った後で研修になります。

時間:10時、13時、18時30分から各々2時間程度
ご希望の曜日、時間帯相談可
勤務地:御野郷・土崎・広面・八橋等市内のいずれか
報酬:1レッスン(2時間) 4,000円
(試用期間3,000円)
応募:電話連絡の上、履歴書を郵送ください。
WEB応募は下記コードからお願いします。

きもの処 株式会社 咲久紗(はくさ)
〒980-0811 宮城県仙台市
青葉区一番町1-30 有楽館ビル4階
0120-393-002 担当:佐藤

資格・経験・学歴不問! 20〜50代活躍中!

【正社員】①ホール②調理
資格/①②40歳以下(キャリア形成の為)
勤務/10:00〜22:00の間でシフト制
給与/月給163,150円〜200,000円
【パート・アルバイト】③ホール④調理補助
資格/資格・学歴不問
勤務/10:00〜22:00の間で1日4H〜OK!
給与/時給950円〜1,000円
【共通】定休日/火曜・水曜、③④その他応相談
待遇/社保完備、制服貸与、贈り有、①②賞与有
車通勤可(無料P有)、受動喫煙対策有
応募/お気軽にお電話ください。

寛文五年堂 秋田店
秋田市中通1丁目4-3
エリアなかいち1F
0120-1728-86 担当:ナリタ

清掃及び事務スタッフ 募集!!

就業先/市立秋田総合病院(川元松丘町)
職種/①清掃兼事務スタッフ
(AM病院内清掃、PM事務業務全般)
②清掃スタッフ(病院内清掃業務)
時間/①8:00〜17:00(月160〜170H程度)
②8:00〜12:00(月90〜100H程度)
※月4日程度 8:00〜17:00 有
給与/①②時給950円
休日/①土日祝 ②シフト制※希望休有
待遇/社保完備、交通費1万円/月迄、
P有(一部料金負担有)
応募/電話連絡の上、履歴書(写真)郵送。要面談。

(株)友愛ビルサービス
秋田市山王3-1-7 東カンビル2F
時間外問合せ(090-1497-6132)
018-824-8951 担当:齊藤

清掃スタッフ
週2日の短時間勤務!
勤務地/秋田工業高校
仕事/トイレ清掃
勤務日/火・金の週2日
時間/7:30〜16:00
間の4H程度
(勤務時間選可)
時給/1,000円
待遇/無料P有
交通費規定支給
応募/電話連絡の上、
履歴書郵送
願います。
受付/平日9時〜午後5時
担当/奥山

男女アルバイト
※ワークもOK♪
年齢/20歳〜50歳位迄
日給/8,000円
日払い有り
勤務/20:00〜
翌1:00迄
応募/お気軽に
ご連絡ください。
携帯:090-5830-8757

(株)東北ビルカンリ・システムズ
秋田市大町3-3-36
018-862-3251

ラウンジOL倶楽部
秋田市大町5丁目1-9
第一ソフッドNKビル
018-823-1501

あおぽの求人枠

日本ABC協会認証の発行部数で配布しているので
確実に多くの方に届きます! 費用対効果バツグン!!

見やすく! 低価格! だから求人は「あおぽ」!!

詳しくはお問合せください! **青いポスト21** ☎018-865-6383



正社員募集中 (若干名) 業界未経験者も歓迎!

仕事/営業職(広告を通じ販促をご提案)
資格/高卒以上、30歳位迄(長期キャリア形成を図るため)、要普通免許
時間/8:30〜18:00(休憩含む)
実働8時間、試用期間3ヶ月あり
休日/土・日・祝(月1回土曜日出社有)
夏期休暇、年末年始
6ヶ月経過後有給休暇日数10日
給与/月給155,500円〜十各種手当
実績・経験等考慮します
待遇/社会保険等完備、退職金制度有、
賞与年2回(1年以上勤務)、
車通勤可、交通費支給(社内規定による)、
受動喫煙対策(屋内禁煙)
●お電話かメールでお気軽にお問合せを
↓メールの方は下の二次元コードから

株式会社 青いポスト21 秋田市旭南3丁目2-67
TEL.018-865-6383 担当/大貫(受付/平日9時〜18時)

あおぽ 配布スタッフ 募集

主婦の方、定年後のシニア世代が活躍中!

せっかくウォーキングするなら、それをランチ代にしたい。

出勤不要、自宅で作業、近所に配布 自分のペースで働けます。 年齢70歳迄

仕事内容
あおぽへのチラシの折込作業と、担当地区(お住まいのご自宅近く)へのあおぽ・チラシ等の配布作業。※週により作業量が異なります。

月額(1エリア) 約200〜350件程度
約10,000円〜25,000円
※エリアによって収入は異なります。
※仕事に慣れてきた場合やもっと収入が欲しい場合は1人で2エリア以上を担当することも可能です。

実際にお仕事を始める前に、必ず説明会に参加していただきます。
やり方がわからない、初めてで不安、という方もご安心ください。

募集中のエリア

秋田市北部	飯島/土崎港/外旭川
秋田市中心部	寺内/八橋/泉/山王/川尻/旭北/大町/保戸野/千秋/中通/南通/檜山
秋田市東部	旭川/添川/手形/広面/柳田/東通/下北手/横森/桜
湯上市	追分西/長沼/追分/二田/持谷地/上江川/持長根/宮の後
秋田市(月3回のみ配布のエリア)	金足岩瀬 浦山他(愛心苑様付近)/上北手 猿田(上北手小付近)

秋田市西部 新屋/豊岩

お電話でのお問い合わせの際にお住まいの地域をお伝えください。ご自宅近くのエリアをご案内いたします。

(株)青いポスト21 秋田市旭南三丁目2-67
0120-333-327 お気軽にお問い合わせください。
電話受付 月〜金・9時〜18時 担当:信太(シダ)
※学生・未成年の方はご応募いただけません。※携帯電話からもご利用になれます。

LINEからもご応募できます!
下の二次元コードを読み込んで、友達登録してね!
LINEは24時間受付中! お気軽にどうぞ!

チラシを作ったその先は、
地域のプロフェッショナルにお任せください。 経費節約!

ポスティングは、信頼のあるあおぽにおまかせ! まずはご一報を!

秋田市内 高い世帯カバー率!
全戸配布 秋田市広報など公的発行物の秋田市内全戸配布も行っております。

きめ細かいエリア設定!
エリア指定配布 町丁単位でエリア選定ができ、商圏や動線を考慮した的確な配布が可能です。

セグメント配布
一戸建てのみ・集合住宅のみ・事業所のみなど、建物を選別し配布できます。
※別途料金がかかりますので詳しくはお問い合わせください

取り扱い品目
●チラシ
●パンフレット
●カタログ
●商品サンプル
●無記名DM(封書)
●会報
●情報紙
●その他

チラシ配布料金(税込)

B4迄	3.74円
A3	4.29円
B3	6.27円
B2(A2含む)	11.55円
B1(A1含む)	20.90円

※厚紙料金
・110kg以上1割増
・180kg以上5割増

見積無料! お問い合わせ
TEL 018-865-6383
FAX 018-863-2304
日本ポスティング協同組合会員・(社)日本ABC協会会員

株式会社 青いポスト21
〒010-0925 秋田市旭南三丁目2-67
www.aopo.net あおぽ 検索

印刷・内職のご相談もお気軽に
印刷 価格はサイズや枚数・片面/両面印刷等によって異なります。名刺やチラシ等、必要な枚数だけの印刷もできます。
内職 宛名書き・封入作業などの内職で人手が足りず困った時、声を掛けてください。

「印刷」「内職」からポスティングまでトータルでご相談いただけます!

あおぽメッセージ♡コーナー

あおぽ読者のあの人から あおぽを読んでいるあの人へ メッセージを届けます

おめでとう

◆すいちゃんへ
5/30、1歳のお誕生日おめでとう！
ニコニコ笑顔が可愛いすいちゃん、その笑顔で皆に幸せを分けてね♡

◆あおしくんへ
5/28、6歳のお誕生日おめでとう！
元気いっぱいなあおしくん。将来大きな車の運転手さんになれますように♪

おめでとう

◆りらちゃんへ
5/27、2さいのおたんじょうびおめでとう！
ニコニコ笑顔があふれる、ステキな毎日を家族みんなで過ごせますように♡

◆ゆうしんくんへ
5/31、7歳のお誕生日おめでとう！
色々なことに挑戦するゆうしんくん。将来サッカー選手の夢が叶いますように♪

伝えたい言葉、 お送りください

【お送り頂く際のお願い】
紙面へ掲載する前にご連絡を差し上げますのであおぽからのメールを受け取るように設定をお願いします。

- 結婚や誕生日のお祝い、応援、催しもの告知 etc...あなたが伝えたいメッセージを、右記よりメールにてお寄せください。
- 6才までのお子様の写真も募集中です！

急遽イベントが延期や中止となる場合がありますのでご注意ください。



タイトルが8文字、
本文は50文字程度の
メッセージ内容で
送ってくださいね！

- ★写真はご家族の方が撮影した未加工のものに限ります。
- いただいたメールには、数日の間にあおぽ編集部より返信をしております。返信がない場合は、メールが編集部へ届いていない可能性があるため、あおぽHPのお問い合わせフォームまたはお電話にてご連絡ください。

家族からお子様へ

かわいい！

Pretty♡
Babies!

ゆずはちゃん



写真提供 / スマイリー御所野店

ゆずはちゃん(0才)

- ①よく笑う
- ②ピンク
- ③プーさんのメリー
- ④バスケット
- ⑤好きなことをしてほしい

あいとくん

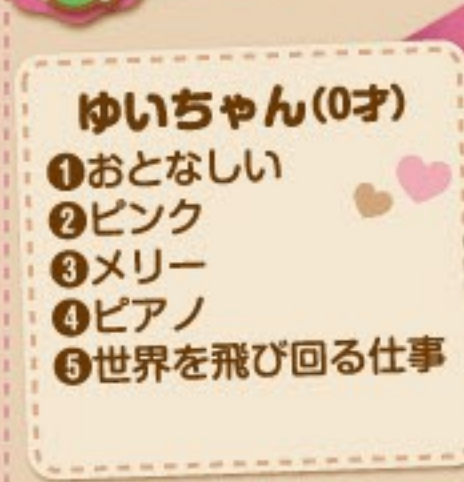


写真提供 / スマイリー御所野店

あいとくん(0才)

- ①恥ずかしがりや
- ②水色、緑
- ③アンパンマンのプレイジム
- ④英会話
- ⑤医療系

ゆいちゃん



写真提供 / スマイリー御所野店

ゆいちゃん(0才)

- ①おとなしい
- ②ピンク
- ③メリー
- ④ピアノ
- ⑤世界を飛び回る仕事

今週のしつもん 家族の方からみたお子様について答えてもらいました。

- ①お子様の性格 ②好きな色 ③お気に入りのおもちゃ(人形)
- ④どんな習い事をしたい? ⑤将来の仕事は?

ご掲載のみんなが撮影したのは
スマイリー御所野店
TEL.018-892-7752



【メッセージ応募の方も写真掲載希望の方も必ず書いてくださいね♪】

応募要項 (1)お名前(フルネーム) (2)年齢 (3)ご住所
(4)お電話番号とともにご掲載内容を書いて応募ください。

1.メッセージ

お祝い、応援、催しもの告知、その他
タイトル8文字+内容50文字程度
※有料枠(税込¥8,800)は70文字程度

2.家族からお子様へ

★お子様のお名前と年齢(あおぽに掲載します。ニックネームOK)
★誕生日①お子様の性格②好きな色③お気に入りのおもちゃ(人形)
④どんな習い事をしたい? ⑤将来の仕事は? ●画像添付

6才までのお子様の写真募集中

ワキガ・多汗症の新しい治療 ミラドライ

厚生省より薬事承認を取得
切らないわき汗治療

国内で唯一のマイクロ波によるワキ汗治療器として薬事承認を取得しており、ワキ汗・わき臭の原因となる汗腺をマイクロ波で破壊して、汗腺そのものの機能をなくします。ボトックス注射とは異なり半永久的な効果が期待できます。

傷跡なし 短い施術 半永久的な効果 治療直後から日常生活OK

両脇 1回19.8万円
(税込217,800円) ※自費診療です。

肌に傷をつけないわきが・多汗症治療



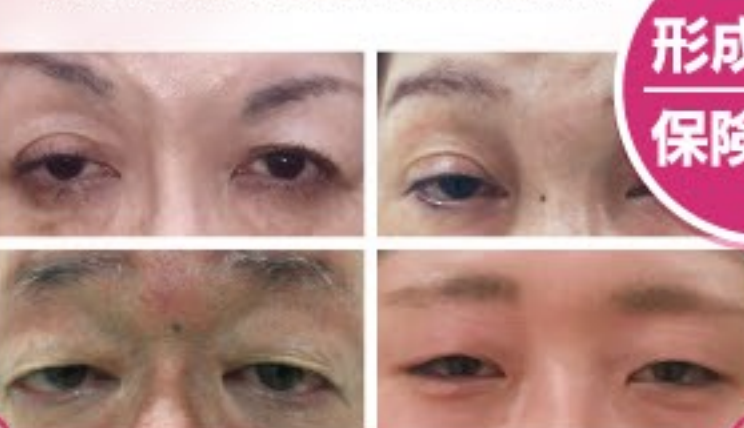
体表からマイクロ波を照射
照射されたマイクロ波は、皮下組織で反射し、境界付近で熱を強く発生させる。



眼瞼下垂症* 逆まつげ**

皮膚をほとんど切らない術式もあります。

【症状】*視野障害、肩こりや頭痛等
**充血、痛み、目や二、流涙等 ※手術適応基準あり



形成外科
保険診療

ほくろ・
粉瘤



わきが・腋臭症

個人差はありますが、2~5cm程度の切開で汗腺を除去します。

大ききにもよりますが、抜糸不要の蒸散・くりぬき法での除去も可能。



5台以上のレーザー設備

医療レーザー脱毛

脱毛で薬事承認取得したジェントルマックスプロと毛質に合わせて蓄熱式脱毛も使い分けて使用。組み合わせることで最大限の効果を追求します。

全身+VIO+うなじ+顔

【3回】228,000円 (税込250,800円) 【5回】335,000円 (税込368,500円)

全身脱毛のみ VIO【毎月先着3名】 ワキ

【5回】※VIO・顔・うなじ除く 216,000円 (税込237,600円) 【5回】84,000円 (税込) 【1回】4,400円 (税込)

メンズ脱毛 ※医療レーザー脱毛は自費診療です ※青色表記の男性脱毛プラン以外は、女性料金です

ひげ脱毛 鼻下+あご+あご下 ひげ全部 口周囲+頬+もみあげ+あご+あご下

【6回】75,680円 (税込) 【6回】132,000円 (税込)

そもそも、脱毛の目的って? 毛を生えなくすること 毛根を破壊・根絶すること

厚生省の見解

毛根を破壊する行為は医療行為

毛を生やしたくないという真の目的と合致するのは医療脱毛のみ。

全身脱毛 モニター募集 10名

モニターの方は5回コースがプラス1回で6回コースになります。



二重埋没法

2点留め 52,800円 (税込)
4点留め 88,000円 (税込)

ヒアルロン酸

注射でしわや鼻に

1本(1cc) 28,600円 (税込)
1本(1cc) 44,000円 (税込)

美容医療
自費診療



医学博士 自川 裕二
【日本形成外科学会認定専門医】
・和歌山県立医科大学
美容外科科専任講師診療担当



お車で
来られる方へ
秋田市高橋町
共通駐車場を
(フォンテ秋田の
指定にて)
1Fカウンターにて
発行いたします。

診察予約・お問い合わせ・無料説明会参加ご希望の方

皮膚レーザー外来専用ダイヤル

0120-025-789

医療法人清和会 形成外科

秋田血管外科クリニック 〒010-0001
秋田市中通2丁目8-1 フォンテAKITA7階

血管外科専用ダイヤル 0120-24-8882

https://varixclinic.jp/akita/

電話受付 9:30~18:30

完全予約制

国保・社保各種保険適用

医療法人清和会 秋田 脱毛

検索